

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАКЛАДІВ

Наталія КОРЖ<sup>1</sup>, Влада БЛОГУР<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Запорізький національний технічний університет

<sup>2</sup>Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

**Анотація.** У даній статті висвітлено аспекти (форми занять, проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, формування ставлення) фізичного виховання в режимі навчального дня. Зазначено причини, що негативно впливають на порушення режиму життя, відсутність збалансованого обсягу рухової активності та інші чинники, що негативно впливають на здоров'я студентської молоді, яка визначає потенціал нації.

**Ключові слова:** студенти, фізична виховання, технічна спеціальність, інтереси, ставлення, фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова діяльність.

**Постановка проблеми.** Перед вищою школою сьогодні гостро стоїть проблема підвищення ефективності підготовки спеціалістів. Тому однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність студентської молоді.

Зміни які відбуваються в усіх галузях пострадянського українського суспільства значною мірою впливають і на ставлення сучасної молоді до фізичної культури та особистого здоров'я. Рівень фізкультурно-спортивної активності населення визначається потребами особистості у фізичній культурі та ефективністю її розвитку в суспільстві.

Метою фізичного виховання у ВНЗ має бути підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використання та впровадження фізичної культури та спорту в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, що ставляться до вищої школи. Адже багато студентів у майбутньому будуть обіймати важливі посади на виробництві. Від того, який запас теоретичних знань і практичних навичок з фізичного виховання вони отримають за період навчання у виші, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивної, творчої активності та здорового побуту.

Тому так важливо провести аналіз спонукальних мотивів, які суттєво впливають на процес залучення різних груп населення, насамперед, сучасної студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження проводилося згідно зі Зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2011 – 2015 р. р. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.5 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації – 0111U001169).

**Мета** – встановити особисті інтереси, ставлення студентів до занять з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності.

### Методи дослідження:

- теоретичний аналіз літературних та наукових даних;
- соціологічні методи (анкетування та опитування)
- методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналіз наукової літератури і практичний досвід свідчать про те, що традиційна форма занять з фізичного виховання знижує зацікавленість студентів у фізичному удосконаленні та виявляється в «номінальних» відвідуваннях занять із цього предмету [1]. Вирішуючи проблему активізації та формування позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання у вищих навчальних технічних закладах, дослідники намагаються з'ясувати шляхи організаційного реформування діяльності та розробити фізкультурно-оздоровчих програм і заходів спортивно-масової роботи.

У сучасних умовах модернізації вищої освіти професійна підготовка майбутніх фахівців у вищому навчальному закладі, має супроводжуватися цілеспрямованим формуванням ціннісного ставлення до занять фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою діяльністю.

Неможливо не відзначити, що у вищих навчальних закладах (ВНЗ) майже не проводяться диспути, конференції, спортивні свята, на яких ставляться питання у вихованні морально-вольових якостей завдяки спортивній та фізкультурно-оздоровчій активності, наводяться яскраві приклади з життя видатних українських спортсменів.

Отже, ефективне формування у студентів цінностей фізичної культури повинно забезпечуватися різноманітними формами навчально-виховної роботи. Основними з них є: заняття з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня студента, позанавчальні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи, самостійні фізкультурно-оздоровчі заняття за місцем проживання.

Сучасна студентська молодь повинна чітко розуміти, що позитивний вплив рухової активності – це аксіома особистого здоров'я та здоров'я нації. [2, 3].

Дослідження проводилося на базі Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ) для одержання інформації про професійну орієнтованість з фізичного виховання, виявлення особистісних інтересів, потреб і ставлення студентів до занять.

В анкетуванні взяли участь 310 студентів 1 курсу технічних спеціальностей ЗНТУ (231 – юнак, 79 – дівчат).

За результатами опитування визначено, що дефіцит рухової активності у студентів становить приблизно 50–70% необхідного для повноцінного фізичного розвитку, а це своєю чергою, негативно впливає на їх стан здоров'я та рівень розумової працездатності. Така ситуація пов'язана з великим розумовим навантаженням внаслідок вивчення великої кількості теоретичних предметів. Суттєво впливають на погіршення стану здоров'я студентів специфічні умови навчання у вищому технічному навчальному закладі. Навчання, переважно відбувається у положенні сидячи, за умов перевантаження розумовою діяльністю, напруженої роботи за комп'ютером, роботи в технічних лабораторіях, тощо.

Розглянемо детальніше причини, що негативно впливають на зниження інтересів, мотивації та погіршення ставлення до фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності, яка повинна бути невід'ємною частиною життя під час навчання та у професійно-трудова діяльності майбутнього фахівця.

Під час проведення анкетування на питання «Чи мають, на Ваш погляд, значення для майбутнього інженера регулярні заняття фізичною культурою та спортом?» відповідь «Так» – складає 12%, відповідь «Ні» - складає 88% респондентів. Такі показники дозволяють визначити, що більшість студентів приділяють недостатнього значення фізичній культурі як складової їхньої життєвої активності під час навчання та в майбутній професійній діяльності.

Згідно з розкладом на кожен день, у студентів технічних спеціальностей відведено на теоретичні заняття (лекції, семінари, лабораторні заняття) 6 – 8 годин, тобто за тиждень нараховується 36 – 40 годин.

Реструктуризація системи фізичного виховання у вишах, призвела до скорочення навчальних годин з предмету «Фізичне виховання» і передбачає лише 4 години з цієї дисципліни на тиждень, а це означає, що програма фізичного виховання в навчальному закладі, її форми та організація занять не можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової діяльності студентів під час навчання [4].

Тому в анкетуванні було передбачене питання «Скільки часу на добу (в годинах) Ви витрачаєте на підготовку теоретичних занять за фахом?». Були отримані такі результати: до 6 годин – 17%; від 3 до 5 годин – 38% студентів; до 2 годин – 25%; менш 2 годин – 19%.

Таке велике навантаження розумової діяльності при здобутті вищої освіти призводить до зниження інтересу до активного та здорового способу життя.

Низька зацікавленість заняттями з фізичного виховання простежується у студентів вже на першому курсі. 90% студентів відвідують не більше половини занять з фізичного виховання протягом року. Стовідсоткове відвідування занять – лише у 3% студентської молоді.

Щоб визначити причини, що заважають та знижують інтерес до відвідування занять з фізичного виховання, респондентам було запропоновано питання «Що Вам не подобається на заняттях з фізичного виховання?» і стандартні варіанти відповідей (5 варіантів). У результаті анкетування цільова вибірка розподілилася так: необхідність постійно носити спортивну форму – 37%; застосування одноманітних вправ – 21%; необхідність проявляти вольові зусилля – 7%; низькій емоційний фон – 10%; не змогли відповісти – 16% (рис.1).

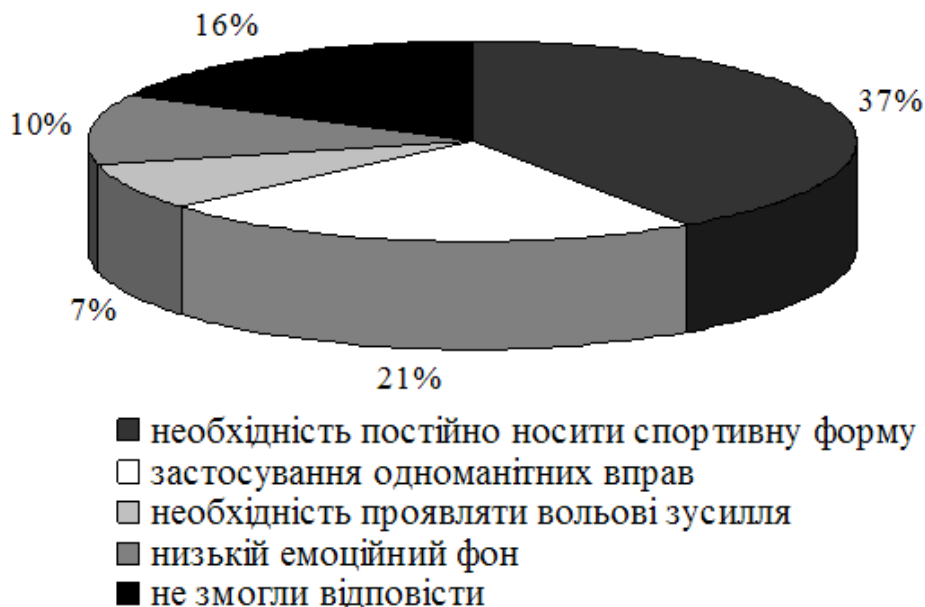


Рис. 1. Розподіл відповідей на питання «Що Вам не подобається на заняттях з фізичного виховання?»

Відповіді на питання «Якщо Ви не відвідуєте заняття з фізичного виховання, то з якої причини?» розподілилися таким чином (рис. 2): тимчасове погіршення здоров'я – 27%; відвідування заняття за обраним спортивним напрямком – 15%; відвідування заняття в спортивних секціях у поза навчальних закладах – 13%; лінощі – 40%.



Рис. 2. Розподіл відповідей на питання «Якщо Ви не відвідуєте заняття з фізичного виховання, то з якої причини?»

Таким чином, можна визначити декілька крупних аспектів, які знижують інтереси та мотивацію у студентів до систематичного відвідування занять з фізичного виховання.

Передусім як це не прикро, як негативними факторами, що заважають студентам відвідувати заняття з фізичного виховання, виступають лінощі та необхідність виконання норм особистої гігієни (носити спортивну форму). Ці причини найбільше заважають відвідувати заняття з фізичного виховання, а також дотримуватися активного та здорового способу життя. Наступний за значущістю фактор – це тимчасове погіршення здоров'я у студентів. Ще один фактор, який знижує інтерес до відвідування занять з фізичного виховання, як відзначають студенти – це обов'язкове виконання одноманітних вправ на заняттях. Інші причини, які вказали студенти під час анкетування (бігати крос, 1 пара на день у розкладі, необхідність складання нормативів тощо) порівняно зі стандартними запропонованими в анкеті варіантами отримали незначний відсоток і тому можуть бути виключені з загальної вибірки як суто суб'єктивні.

Але ми не можемо залишити без уваги позитивний фактор, що відвідування занять за спортивною спрямованістю підвищують інтерес у студентів технічних спеціальностей до фізкультурно-оздоровчих занять та фізкультурно-спортивної діяльності. Ці фактори загалом були відзначені у відповідях 28% опитуваних студентів.

Для того, щоб фізична культура була невід'ємною частиною життя кожного громадянина, формування цінностей фізичної культури повинно починатися з дитинства та забезпечуватися різноманітними формами (заняття в дитячих садках, клубах школяра, уроки фізичного виховання у загальноосвітніх школах).

Стосовно цих аспектів в анкетуванні студентам були запропоновані таке питання: «Які спеціалізовані клуби спортивні секції Ви відвідували до вступу в університет? Відповіді доцільно розподілили на три частини (рис. 3).

На першу частину запитання – «Які спеціалізовані клуби спортивні секції Ви відвідували до вступу в університет?» – були отримані такі варіанти відповідей: секції за спортивним напрямком – 50%; творчі гуртки (музика, танці, шахи) – 10%; не відвідували – 40%.

Відповіді на другу частину – «Як довго?» при позитивній відповіді на першу частину запитання пропонувала наступні варіанти під час анкетування: займалися 1 місяць – 70%; займалися до 1 року – 5%; займалися 1 рік – 10%; займалися 5 років 5%; займалися від 5 до 10 років 5%; займалися більше ніж 10 років – 5%.

Відповіді на третю частину даного комплексного запитання «У якому віці?» розподілилися в такому співвідношенні: у віці від 4 до 10 років – 10%; від 10 до 15 років – 20%; не займалися 70%.

Узагальнюючи результати розглянутого аспекту, маємо відзначити, що в сучасному вихованні дітей дошкільного (від 4 до 6 років) та молодшого шкільного віку (6 – 10 років) батьки майже не приділяють увагу залученню дітей до занять фізичною культурою та спортом, унаслідок чого в середньому шкільному та підлітковому віці (10 – 15 років) не спостерігається значного підвищення інтересу до занять спортом, що позначається і на стані фізичного виховання студентської молоді. Це пов'язано з тим, що для батьків підвищення рівня здоров'я, фізичної вдосконаленості, формування цінностей фізичної культури у вихованні власних дітей не набуває першочергового значення.

На запитання анкети «У яких спортивних змаганнях Ви брали участь?» були отримані такі відповіді: шкільні змагання – 37%; районні змагання – 27%; обласні змагання – 14%; не брали участь у змаганнях – 22% (рис. 4). Така велика відсоткова розбіжність між показниками відвідування спортивних секцій – 50% та участі у змаганнях – 88% обумовлюється тим, що у змаганнях різного рівня може приймати участь одна і та ж людина.

Визначення результатів цього питання вказує на те, що сучасна студентська молодь брала активнішу участь у спортивно-масовій діяльності в шкільні роки.

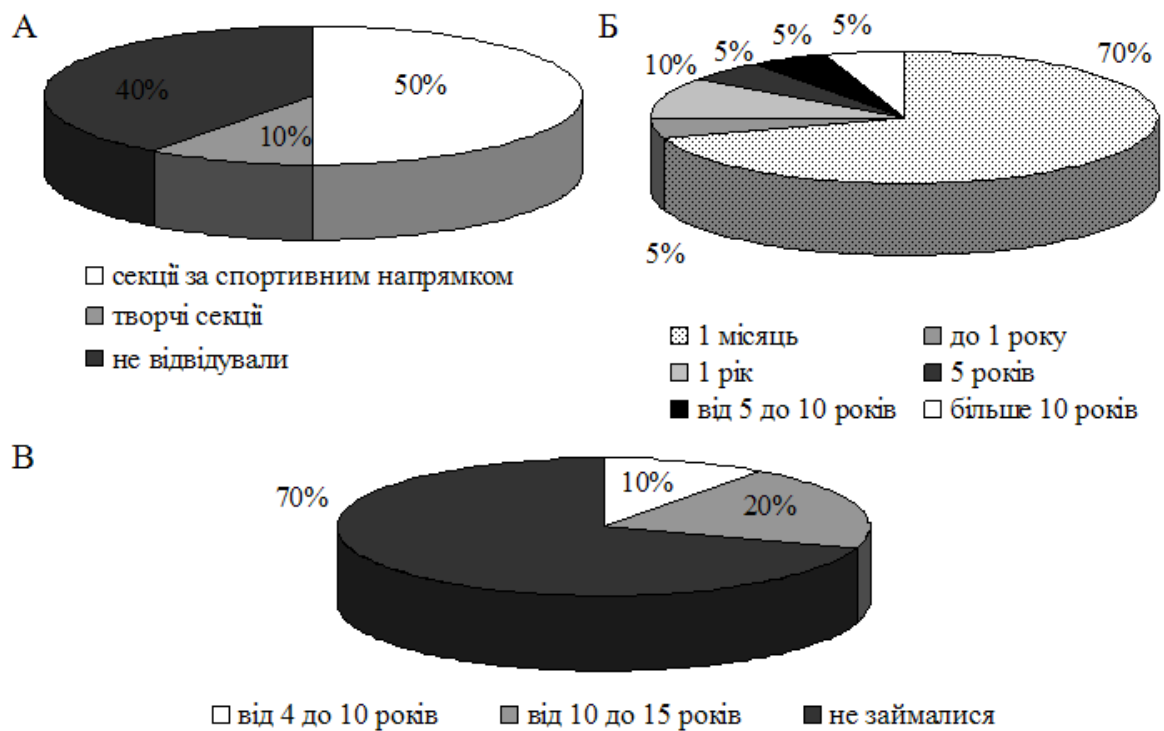


Рис. 3. Розподіл відповідей на питання «Які спеціалізовані клуби спортивні секції Ви відвідували до вступу в університет?» (А) «Як довго?» (Б) та «У якому віці?» (В).

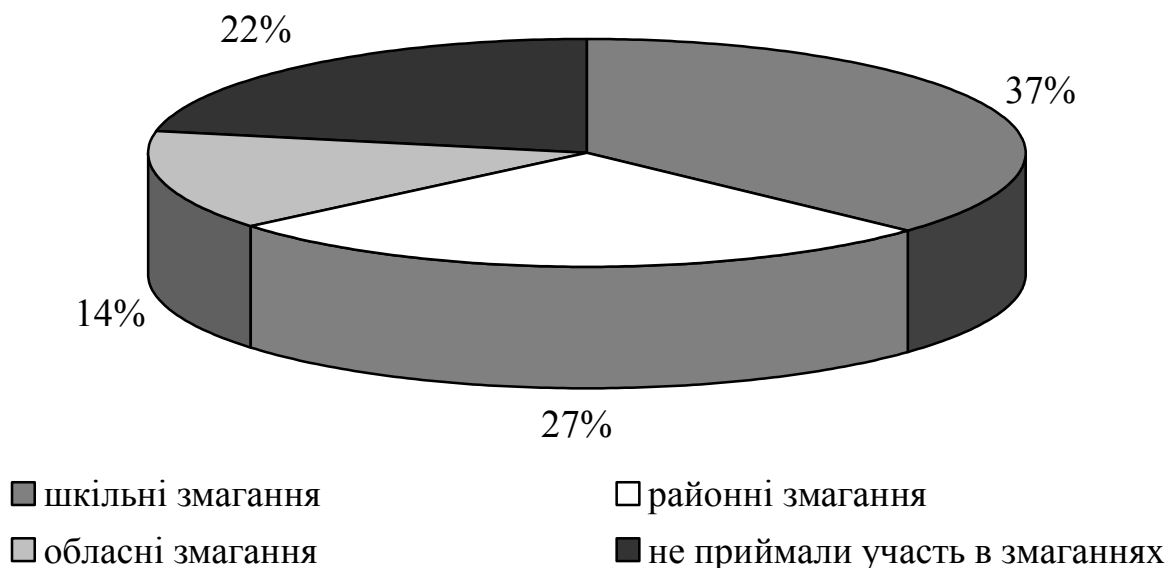


Рис. 4. Розподіл відповідей на питання «У яких спортивних змаганнях Ви брали участь?»

**Висновки.**

1. Опираючись на показники проведеного анкетування визначаємо, що майже 90% студентів приділяють не достатньо уваги фізичній культурі як складову їхньої життєвої активності під час навчання та у майбутній професійній діяльності. Така низька зацікавленість до занять з фізичного виховання зумовлена впливом низкою негативних причин таких як: велике розумове навантаження, витрачання більш 5 годин на добу на підготовку теоретичних занять за фахом; лінощі; відсутність виконання норм особистої гігієни.

2. Відвідування занять за спортивною спрямованістю та заняття у спортивних секціях поза університетом підвищують мотивацію у студентів технічних спеціальностей до занять з фізичного виховання, самостійних фізкультурно-оздоровчих занять та фізкультурно-спортивної діяльності.

3. Такий шлях, як передбачення планомірного переходу від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність.

### Список літератури

1. *Билогур В. Е.* Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в высших учебных заведениях : автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02 / В.Е. Билогур: Ровенский ДГУ. – Ровно, 2002. – 18 с.
2. *Зимкин Н. В.* Физиологические основы физической культуры и спорта / Н. В. Зимкин, А.В. Коробков. – М. : Физкультура и спорт, 1955.
3. [www.nbuu.gov.ua/portal/soc\\_gum/Snsv/2007-12/07plpSES](http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/Snsv/2007-12/07plpSES).
4. *Марченко О. Ю.* Вплив занять спортом на формування цінностей індивідуальної фізичної культури студентів / О.Ю.Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – №2/ 3. – С. 82 - 88.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЗАВЕДЕНИЙ

Наталія КОРЖ, Влада БЕЛОГУР

*Запорожский национальный технический университет,  
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта*

**Аннотация.** В данной статье раскрываются некоторые аспекты (формы проведения занятий, физкультурно-оздоровительной, спортивно-массовой работы) физического воспитания в режиме учебного дня студента, причины, которые негативно влияют на нарушение режима жизни, отсутствие сбалансированного объема двигательной активности и другие факторы, негативно влияющие на состояние здоровья студенческой молодежи, которая является потенциалом нации.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, техническая специальность, интересы, отношение, физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая деятельность.

### PHYSICAL EDUCATION IN TERMS OF EDUCATIONAL DAY-PERIOD OF TECHNICAL COLLEGES STUDENTS

Natalia KORZH, Vlada BILOHUR

*Zaporizhya National Technical University,  
Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports*

**Annotation.** Some aspects of physical education in terms of student's educational day-period are touched upon. The reasons which influence lifestyle, absence of physical activity balance, and other factors which make damage to students' health are presented in the paper.

**Key words:** students, physical education, interests, attitudes, health and wellness, sports and mass activities.